ANNE DUFOUR

LES SUPERALIMENTS SANTÉ

POMME, CURCUMA, LENTILLES, BAIES DE GOJI...

LES MEILLEURS ALIMENTS AU MONDE POUR VOTRE SANTÉ

LEDUC.S EDITIONS

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Catherine Dupin, 2011.
Ma bible de la santé nature, 2010.
Les meilleurs aliments anticancer, 2008.
Le régime IG antidiabète, avec Hélène Huret, 2007.

Avec Carole Garnier :
Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis, 2012.
Brûle-graisses, 2012.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.
Le régime express IG brûle-graisses, 2007.
Le régime express IG minceur, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :
http://blog.editionsleduc.com

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-537-3

ANNE DUFOUR

LES SUPERALIMENTS SANTÉ

LEDUC.S EDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION *7*

LES 42 SUPERALIMENTS SANTÉ INDISPENSABLES DANS TOUTE CUISINE *27*

ANNEXES 200

TABLE DES MATIÈRES 221

INTRODUCTION

Certains fruits, légumes ou épices sont mieux équipés que d'autres pour nous protéger, nous aider à repousser la maladie, renforcer nos défenses, ralentir le vieillissement. On les appelle des superaliments. Il ne s'agit pas ici de produits mis en avant par le marketing, très chers et au goût discutable. En effet, on peut parfaitement se passer de « margarines enrichies en ceci ou en cela », ainsi qu'en « biscuits à teneur garantie en… », tandis que se passer de pomme, de sardine ou de curcuma serait une grave erreur.

Nous avons tous accès à l'ensemble des aliments décrits dans ce livre. Connaissant leurs propriétés, il faudrait être fou pour ne pas en profiter ! Grâce à cet ouvrage, vous allez découvrir pourquoi ils intéressent tant les médecins, quels sont leurs composants santé identifiés à ce jour, et surtout comment en bénéficier au maximum. Si vous êtes en bonne santé, tant mieux pour vous : consommez régulièrement ces superaliments, ils vous aideront à le rester. À chaque repas, de petites quantités de molécules protectrices feront toute la différence (cela s'appelle la chimioprévention). Si votre santé est précaire, ou

que vous souhaitez éviter une récidive de cystite par exemple, ils seront d'autant plus précieux.

SUPER-HYGIÈNE DE VIE

Avant d'entrer dans le vif du sujet, replaçons-le dans une certaine perspective. Bien choisir ses aliments fait partie d'une bonne hygiène de vie. Or une bonne hygiène de vie… sauve la vie. Cela peut prêter à sourire, on peut se dire « c'est un mythe », ou encore « tout le monde le sait ». Peut-être. Encore fallait-il le prouver. C'est chose faite depuis octobre 2011 : une étude* a démontré qu'une hygiène de vie correcte, notamment en adoptant les bons aliments au quotidien, réduisait de 65 % le risque de mortalité, notamment par accident cardiaque ou cancer. SOIXANTE-CINQ POUR CENT ! Autre chiffre impressionnant : notre santé dépend à 85 % de notre hygiène de vie. C'est donc vraiment nous qui la construisons, ou la détruisons, à chaque moment et… à chaque repas !

Gardez en tête que rester en bonne santé ou retrouver la forme est un combat de chaque jour. La santé résulte d'une multitude de décisions que nous prenons à chaque instant, et ce, toute notre vie. Sur un plan strictement alimentaire, c'est exactement

* *Am J O Public Health*, oct. 2011.

la même chose : c'est parce que vous consommerez chaque jour un petit peu de curcuma et de salade que vous aiderez vos cellules à se défendre, à chaque instant.

Il ne sert à rien de manger beaucoup de fruits et légumes pendant trois jours, juste pour relever un défi, faire plaisir à votre femme ou votre médecin. Ni de se gaver de baies de goji (hors de prix et aux propriétés, somme toute, bien modestes) ou de boire une ampoule de jus de noni (en se pinçant le nez) de la main gauche tout en allumant une cigarette de la main droite. Il ne s'agit pas non plus de s'interdire les petits plaisirs de la table, comme un bon verre de vin, du fromage ou un dessert au chocolat. Sûrement pas, au contraire ! Le plaisir fait partie intégrante de l'hygiène de vie, c'est une composante essentielle à notre santé. Nous sommes même génétiquement programmés pour ; cela aussi, c'est prouvé ! Il s'agit de renouer avec de bonnes habitudes parfois un peu perdues de vue, et de les garder toute sa vie. Passer un bon moment à table, en bonne compagnie, sans la télé allumée, sans aliments frits ou trop sucrés, à échanger et plaisanter, puis prendre l'air, et aussi bien se reposer… c'est tout cela l'hygiène de vie.

SUPER-MARCHÉ

Dans ce livre, vous croiserez ici et là quelques superaliments étonnants et très exotiques, comme la baie de goji ou l'acérola. Ils méritent leur place dans notre liste, ne serait-ce qu'en raison de leur immense popularité actuelle : autant les connaître, savoir ce que vous achetez exactement et éviter certains pièges, si vous êtes amateur de ces produits « nouveaux ». Cependant, en règle générale, pas besoin de débourser des fortunes pour protéger sa santé en mangeant. De nombreux superaliments sont aussi cultivés ou produits chez nous ! On les achète au marché, ou au supermarché, voire on les fait pousser dans son potager ou même, dans un simple pot à la maison. À vous de faire le tri, en hiérarchisant vos choix selon vos besoins, votre situation financière, vos goûts et, surtout, la fréquence de consommation. Tous les nutritionnistes sont unanimes : des baies de goji ou des épinards, quel est l'aliment le plus riche en composés santé et le plus intéressant à consommer ? L'épinard ! Pour plusieurs raisons simples :

- on peut le consommer en grande quantité ;
- il pousse chez nous, donc le transport et le stockage réduits n'ont pas le temps d'altérer ses propriétés ;
- il est disponible sous diverses formes simples et accessibles : fraîche, surgelée, en conserve…
- il ne coûte pas cher ;

- on peut le mélanger avec d'autres légumes, le préparer en poêlée, en purée, en tarte…

Bref, nous pourrions continuer la liste longtemps. Pour autant, l'un n'empêche pas l'autre ! Pourquoi ne pas mettre quelques baies de goji dans son muesli du matin, et manger des épinards à midi ?

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

Vous avez déjà sans doute remarqué que certaines associations alimentaires « fonctionnaient » particulièrement bien pour les saveurs. Par exemple les carottes et le cumin, le poulet et le riz, le chocolat et le café : ensemble, ces aliments fournissent un plaisir décuplé. Pour les cellules, c'est la même chose : certains mariages multiplient les bienfaits nutritionnels que les deux aliments pourraient offrir individuellement. C'est ce qu'on appelle l'effet synergique. Ainsi, la curcumine du curcuma est nettement mieux assimilée en présence de la pipérine du poivre : accompagnez systématiquement votre curcuma de poivre dans votre plat. Ou encore, lorsqu'ils sont consommés en même temps, le sulforaphane des brocolis et le sélénium du poisson multiplient par 10 l'accroissement d'une enzyme anticancer dans le corps. Conclusion : construisez vos petits plats du jour avec ces aliments… ils deviendront

des « super-recettes du jour ». Nous vous donnons plusieurs pistes pour chacun, mais faites travailler votre imagination pour en mijoter d'autres.

COMMENT AVONS-NOUS ÉLU CES SUPERALIMENTS ?

Accéder au titre de superaliment n'est pas donné à tout le monde. Il convient de réunir un certain nombre d'atouts, comme de renfermer une teneur exceptionnelle en tel ou tel nutriment (exemple : l'açaï), d'avoir un impact extraordinaire sur un certain organe ou un système (exemple : le konjac/shirataki) ou de posséder gagné un « prix de nutrition » (exemple : la pomme). Mais ce n'est pas tout ! En plus, il faut être facile à trouver (en grandes surfaces ou boutiques diététiques), rapide à préparer et à cuire, et, bien sûr, très digeste. Car si l'on digère mal, comment profiter des bienfaits d'un aliment ? Ainsi, nous avons par exemple élu les lentilles plutôt que les haricots rouges, pourtant proches en termes d'avantages nutritionnels, et les amandes plutôt que les noix, pour leur digestibilité. Cela ne signifie pas que les autres aliments « ne servent à rien », simplement, à ce jour, ils ne remplissent pas toutes les conditions pour obtenir le prix d'excellence et le droit de s'appeler un superaliment.

Voici les principales raisons qui ont guidé notre choix :

Parce que ce sont des superaliments !

Un superaliment est un aliment renfermant davantage de nutriments et de substances santé que les autres ou qui, pour une raison ou une autre, est supérieur. Cette supériorité lui permet de revendiquer de véritables vertus santé. Peut-être, demain, d'autres aliments viendront grossir la liste, mais pour l'instant, ils ne sont pas si nombreux à faire partie de l'élite. Alors profitons-en !

Parce qu'ils sont bons

Tout supérieur qu'il est en terme de nutriments ou d'avantage quelconque, si un superaliment est mauvais au goût, personne n'aura envie d'en manger, et encore moins régulièrement. Ainsi, certains fruits ou certains légumes sont suréquipés en molécules santé, mais tellement que cela peut les rendre trop amers, trop acides voire pour parler clairement, immangeables. Ceux-là ne figurent pas dans la liste des « 42 superaliments » ou, lorsque leur saveur n'est pas un point fort, nous indiquons clairement qu'ils sont soit insipides (konjac), soit franchement peu appétissants (noni).

Parce qu'ils sont sains et naturels

Un superaliment est par définition un aliment 100 % naturel, c'est-à-dire non « tripoté » par les industriels. En ce sens, il n'a donc strictement aucun rapport avec un aliment dit « enrichi » (en oméga 3, en fibres, en calcium…), un « extrait de » (voir le cas de la « stévia ») et encore moins avec un complément alimentaire (gélule, ampoule, comprimé…). C'est juste un aliment, façonné par la nature, tout simplement. Un fruit, un légume, un poisson… Par définition aussi, il ne peut renfermer aucun « mauvais sucre » ou « mauvais gras », aucune graisse hydrogénée, bien sûr aucun additif (colorant, conservateur…). Nature !

Parce qu'ils sont utiles à la santé

Un superaliment est dit « super » parce que les experts ont estimé qu'il apportait un « plus » à la santé. Ainsi, un aliment très riche en calcium (bien assimilé) est forcément bénéfique à notre squelette ; un autre très riche en fibres, à notre transit intestinal ; un autre encore, bien fourni en oméga 3, anti-inflammatoire et bon pour le cœur. Tous les superaliments détaillés dans ce livre ont leur « spécialité santé » due à leur composition. Mais puisqu'ils renferment de très nombreuses molécules, ils possèdent en réalité plusieurs propriétés bénéfiques. C'est une excellente nouvelle, car un aliment peut prendre soin en même temps du cœur

et être anticancer ! Par ailleurs, si vous n'appréciez pas le goût de l'un d'entre eux, aucune importance : vous en trouverez un autre aux propriétés proches, que vous aimez davantage.

Parce qu'ils sont riches en antioxydants

Sauf exception, un superaliment est, dans son « cahier des charges », riche en substances anti-vieillissement, notamment riche en antioxydants. On dit ces derniers « antirouille » car en s'attaquant aux « oxydants » (les radicaux libres), ils empêchent nos cellules – et donc notre corps – de vieillir trop vite. La plupart des molécules antioxydantes les plus puissantes étudiées à ce jour sont présentes dans les végétaux. C'est logique, car ces êtres vivants ne pouvant se déplacer, les voilà contraints de développer tout un arsenal de substances protectrices polyvalentes, pour se protéger autant des microbes que des aléas climatiques, des morsures animales que des champignons microscopiques. De fait, elles nous procurent une réelle protection, y compris contre les troubles cardiaques et le cancer.

Parce qu'ils ne font pas prendre de poids

Un superaliment qui ferait prendre du poids ne serait pas du tout super, finalement… Alors évidemment, certains d'entre eux sont caloriques, comme l'huile d'olive ou les amandes. Mais les consommer en quantité maîtrisée ne fait pas prendre 1 gramme. Mieux,

les études montrent qu'ils aident à réduire l'appétit (c'est le cas des amandes, certes grasses mais aussi très riches en protéines et en fibres) et peuvent au contraire faciliter la perte de poids en rééquilibrant l'alimentation et en évitant les fringales !

Parce qu'ils sont faciles à trouver

Dans ce livre, nos superaliments ne sont pas disponibles dans une seule boutique « fashion » dans un quartier chic de Paris, ou sur certains sites Internet fréquentés exclusivement par les foodistas. Non, ils sont en vente chez Leader Price, chez Shopi, chez Carrefour, chez Monoprix, chez Auchan… bref, partout ! Cette disponibilité ne fait pas d'eux pour autant de simples denrées lambda, c'est au contraire la preuve qu'il est facile de manger sain aujourd'hui. Seuls certains superaliments particuliers, comme l'aloe, par exemple, seront plutôt distribués en boutiques diététiques (il y en a de plus en plus) ou éventuellement sur Internet pour ceux qui habitent vraiment loin de toute civilisation.

Parce qu'ils ne coûtent pas cher

C'était une condition *sine qua non* : pour figurer dans la liste de « l'élite des superaliments », tout candidat se devait d'avoir l'élégance d'être accessible à toutes les bourses. Les bons élèves un peu trop aristocratiques ont été recalés d'office. Parce que quand un superaliment « n'est pas donné », ce n'est plus un

superaliment, tout simplement. Il doit avoir toutes les qualités, même celle-là ! Ici encore, l'exception réside dans certains petits fruits séchés exotiques, qu'il est amusant d'acheter pour goûter mais dont vous n'aurez pas besoin au quotidien. Et, en plus, vous en utiliserez si peu à chaque fois… Nous vous le signalons dans le petit tableau récapitulatif à chaque aliment.

€	Bon marché
€ €	Prix moyen
€ € €	Cher

CE LIVRE, MODE D'EMPLOI

Ce livre est né d'un constat. Les discours marketing prennent souvent le pas sur le simple bon sens. Si, dans l'idéal, les spécialistes recommandent de manger un très large éventail d'aliments, dans la réalité, pour diverses raisons, nous consommons généralement plus ou moins les mêmes. Alors autant choisir les « bons », c'est-à-dire ceux spécialement riches en nutriments. Ce livre vous donne les clés pour bien acheter et bien préparer ces superaliments qui nous veulent du bien. Vous avez plusieurs façons de le consulter.

- Soit vous choisissez un des aliments proposés et le testez par curiosité.

- Soit vous entrez dans le livre par un problème de santé (exemple : « Mal de tête ») pour voir quels aliments vous sont les plus recommandés.
- Soit, enfin, vous souhaitez faire de la prévention santé et augmenter votre consommation de composés protecteurs. Dans ce cas, vous allez remplir vos placards avec le maximum d'aliments détaillés dans ce livre et vous habituer à en manger au moins un, deux ou trois par repas. Une belle « garantie santé » !

Pour chaque superaliment, vous trouverez :

- *Son nom et sa qualification principale*
  Souvent, il est utile pour plusieurs choses à la fois !
- *Son nom originel (latin, grec…)*
  Cette précision signifie qu'il existe depuis longtemps, qu'il a été répertorié et est considéré comme un aliment « naturel » (il n'existe pas de nom latin pour désigner un Bounty ou un poulet Cordon bleu), et qu'il est utilisé depuis parfois plusieurs siècles pour nourrir et soigner les hommes.
- *Son origine*
  Aujourd'hui, on a l'habitude de manger des poivrons ou des carottes, rien ne nous paraît plus franchouillard. Et pourtant il n'en fut pas toujours ainsi ! Aussi, les nouveaux aliments que nous apprenons à découvrir, comme la cranberry ou la baie de goji, pousseront peut-être un jour dans votre potager.

- *Tableau récapitulatif*
  Un mini-CV pour savoir d'un seul coup d'œil comment le consommer, s'il coûte cher, etc.
- *Super-riche en…*
  Ses principales vertus nutritionnelles.
- *Ses principales vertus santé*
  Par exemple « antidouleur », « bon pour l'immunité », « équilibre de la flore intestinale » ou « coupe-faim ».
- *Acheter et conserver*
  Des conseils tout simples pour ne pas se tromper, faire des économies et se faciliter la vie !
- *Et en cuisine ?*
  Des recommandations de base pour utiliser au mieux ce superaliment et en tirer le meilleur parti gustatif et nutritionnel.
- *3 idées recettes santé*
  3 suggestions de préparation, super-faciles et super-rapides. De super-plats renfermant un ou plusieurs superaliments listés dans ce livre.
- *Quantité recommandée*
  Un superaliment reste un aliment, ce n'est pas un médicament. Il n'y a donc pas de « posologie ». En revanche, une quantité minimale de consommation est requise pour profiter de leurs composés utiles. Une baie de goji ou un cube de mangue ne suffiront pas à vous procurer les bienfaits escomptés !

- *Attention au piège !*
  Certains superaliments sont victimes de leur succès. Comme les super-héros, ils ont de pâles copies à leurs trousses, ou font l'objet de convoitises commerciales en tout genre. Mais vous, vous êtes armé et ne tomberez pas dans le panneau. Non aux baies de goji bourrées de pesticides ! Non à l'extrait de stévia trafiqué qui n'a plus rien à voir avec la stévia naturelle !

23 SUPER-MENUS SANTÉ

Un superaliment, c'est bien. Un super-plat, c'est encore mieux. Mais un super-menu, c'est l'idéal ! Car à quoi servirait un superaliment si le reste du repas n'est pas à la hauteur ? Tous nos menus sont conçus avec des recettes de ce livre *(en italique)*.

L'expert en protection des yeux

- *Salade d'avocat à la betterave* et aux baies de goji
- *Dwich tricolore*
- *Brocoli vapeur très bon* + *Purée de carotte super-bunny*
- *Mulberry mouss*

La meilleure assiette anticystite

- *Jus de cranberry chaud épicé*

- *Carpaccio de saumon aux cranberries*
- *Gâto aguaymanto,* groseilles fraîches

Estomac zen

- *Vinaigre Saint-Yorre (estomac en paix)*
- Salade de mâche aux *Bonbons à l'ail*
- *Couscous cannelle*
- *Salade de fruits à l'aloe vera*

Le super-brûle-graisses

- *Ma Thermos brûle-graisses (à boire dans la matinée)*
- *Colin froid made in Japan*
- *Aspic magic*

Top tonus !

- *Smoothie super-vitaminé à l'acérola*
- *Spaghettis méditerranéens*
- *Fruits secs café gourmand*

Le super-antioxydant super-complet

- *Mon cocktail ultra-drainant*
- *Tartine de la chèvre de Monsieur Seguin*
- *Banane chaude au chocolat et graines*

Spécial flore intestinale

- *Rillettes de maquereau en 2 minutes*
- *Poêlée de légumes au miso + Vinaigrette prébiotique au sirop d'agave*

- *Yaourt à la cerise dopante*

Menu master détox

- *Jus détox pomme carotte*
- *Colin froid made in Japan* + *Pap de pomme*
- *Bubble tea pétillant*

La paix du ventre

- *Soupe de carotte express*
- *Poulet au gingembre*
- *Mon yaourt super-flore intestinale*

Le super-protecteur cardiaque

- *Fruits secs apéro au curcuma* + jus de grenade
- Sardines à l'huile d'olive (égouttées) + *Brocoli aux amandes*
- *Couscous cannelle*

TGV circulation super-rapide

- *Mon green smoothie au wasabi*
- *Pizzocheris aux blettes*
- *Bubble tea pétillant*

Transit intestinal fluide

- *Soupe miso au K*
- *Tartine o'poivron*
- *Les galettes magiques au son d'avoine et aux graines* avec un peu de miel

Coupe-faim

- *La master limonade Cleanse*
- *Poêlée K aux champignons*
- *Mes petites galettes au son d'avoine et à la vanille*

Le passeport anticancer

- *Soupe de broco*
- *Mon premier dîner végétarien*
- Thé vert

Antistress

- *Soupe de lentilles au cumin*
- *Poisson d'avril tout simplement au four*
- *Banane bounty zéro kilo*

No diabète

- *Petits chèvres marinés comme en Provence*
- *Salade de fruits à l'aloe vera*
- *Infusion à la stévia* + *La chips de pomme qui a tout compris*

Rien que pour les femmes

- *Chips 0 % de MG au curcuma*
- *Pommes de terre de la mer* + un peu de *Presque comme à Florence*
- *Smoothie thé super-vitaminé*

Rien que pour les hommes

- *Dip aux graines* (avec graines de courges)
- *Petit canard au café*
- *Mon aspic superantioxydant*

Faire du muscle

- *Super-jus de gingembre*
- *Une salade Popeye & Olive* + *Pain au petit-lait*
- *Smoothie au petit-lait*

Supermétabolique

- *C'est râpé !*
- *Poisson & olive*
- Pomme cuite aux zestes de citron et à la cannelle + *L'infusion zéro*

SOS infection

- *Tapenade amande/ail*
- *Salade super-immunité* + *Ma petite sauce antirhume*
- *Thé spicy au citron*
- (si mal à la gorge, terminer par un *Gargarisme SOS mal de gorge)*

Antidouleur

- *Potion magique antidouleur*
- *Carpaccio de saumon aux cranberries* + *Purée de gingembre*

- Smoothie yaourt au soja + graines de lin moulues

Le petit génie acido-basique

- *Ma petite soupe magique poireau-pommes de terre miso*
- *Omelette aux poivrons*
- *Une salade de fruits super-antirouille*

LES 42 SUPERALIMENTS SANTÉ INDISPENSABLES DANS TOUTE CUISINE

Ils méritent de figurer à votre table quotidienne ou presque, d'investir vos placards, de coloniser votre réfrigérateur. À chaque bouchée, ils prennent soin de votre santé. Grâce à eux, votre assiette se transforme en outil de médecine préventive ! Vous pouvez être surpris de voir la carotte côtoyer la baie de goji. On ne pourrait imaginer écart plus grand entre deux aliments : l'un est bien de chez nous, l'autre vient du bout du monde, l'un est bon marché, l'autre cher, l'un est considéré comme faisant partie de nos traditions immémoriales, l'autre est une curiosité comme, en leur temps, les épices, venues sur le Vieux Continent par voie maritime, au péril de la vie des marins. Eh oui, la route des épices continue, aujourd'hui encore nous découvrons d'autres cultures aussi par leurs aliments. Et lorsqu'ils en valent vraiment la

peine, pourquoi ne pas en parler ? Les superaliments exotiques ne sont pas que des « *it food* » pour bobos fortunés et naïfs, comme voudraient le faire croire certains grincheux.

Nous mangeons bien des mangues, des ananas, des bananes, alors pourquoi pas des baies d'açaï ou d'aguaymanto ? C'est toujours, amusant de découvrir un univers gustatif. De plus, rappelez-vous que plus on diversifie son alimentation, plus on multiplie les expériences culinaires et sensorielles, plus on a de chances de couvrir nos besoins nutritionnels ainsi que notre soif de nouvelles textures et sensations, de nouveaux goûts, et parfums. Et puis la route des épices a été ouverte il y a des centaines d'années (en 1498 par Vasco de Gama pour être précis), pourquoi faudrait-il brusquement la couper, sous prétexte que nous aussi, nous avons des fruits « très bons », des pommes, du raisin, des pêches. Et alors ? Les échanges entre les peuples et nous passent aussi par ces superaliments, pourquoi se recroqueviller sur nos petites habitudes et nos vergers ? Vive les artichauts de Bretagne, l'ail de Lautrec, l'acérola amazonien et le wasabi japonais !

AÇAÏ : LE CHAMPION DU MONDE ANTIOXYDANT !

Euterpe Oleracea

ORIGINE : AMAZONE/BRÉSIL

Cette baie sombre ressemble vaguement à du raisin, sauf qu'elle ne pousse pas sur un pied de vigne mais sur un palmier très très haut. Autre différence, sa pulpe est bien plus épaisse que notre bon vieux jus de raisin. Chez nous, on la trouve principalement sous forme de jus, notamment multifruits, riches en antioxydants. Sinon, il est possible d'acheter de la poudre d'açaï. En Amazonie, on surnomme ce fruit « le Viagra de la forêt amazonienne » ; voilà qui ouvre des horizons…

Calories	75 cal/100 g
Coût	€€€
Meilleur choix	Fruits frais, mais introuvables ou presque. Alors en jus ou en poudre !
Il adore	Le sucré et le sucré-salé
Cru	Oui
Cuit	Oui (mais sans abuser pour préserver ses qualités)
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À la poêle (sauce)
On l'adore comme ça	En confiture (gelée)

SUPER-RICHE EN…

- Antioxydants ! dont anthocyanines (10 fois plus que dans le vin rouge).

- Bons gras : acide oléique (oméga 9), acide palmitique, phytostérols.
- Calcium, fer.
- Fibres.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Gonfle à bloc notre stock d'antioxydants (à refaire chaque jour).
- Aide-minceur, l'açaï calmerait la faim. Peut-être. Dans le doute, associez-le au citron (voir Thermos brûle-graisses p. 31) pour un effet minceur maximum.
- Bon complément en fer et calcium pour les femmes, qui en manquent souvent – surtout celles qui sont au régime.
- Protection anticancer de la prostate – recommandé en cas d'hypertrophie bénigne.
- Anticholestérol.
- Soutient l'immunité.
- Booste la libido (réalité ou légende ? à vous de juger).
- Peut-être anticancer (leucémie).

ACHETER ET CONSERVER

Vous le trouverez principalement en poudre (boutiques bio) ainsi qu'en jus dans de nombreux supermarchés.

ET EN CUISINE ?

L'açaï possède une petite pointe d'amertume façon cacao. À vous les sauces, mousses, glaces

brésiliennes ! À condition de trouver la baie fraîche. Pas gagné. Heureusement, avec le jus ou la poudre, on peut s'amuser aussi.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ***Mon aspic super-antioxydant.*** Facile ! Versez dans une petite casserole 50 cl de jus d'açaï (ou de jus multifruits incluant du jus d'açaï), ajoutez 1 sachet de 2 g d'agar-agar. Faites chauffer sans cesser de remuer, laissez frémir 2 minutes, coupez le feu et versez immédiatement dans des petits ramequins. Laissez refroidir (sans toucher aux récipients), puis mettez au frigo pour 2 à 4 heures ou, mieux, pour une nuit. Dégustez à la petite cuillère. Les plus forts en cuisine ajouteront quelques cubes de fruits (pomme, poire…) dans les ramequins avant de verser la préparation dessus.
- ***Mon cocktail ultra-drainant.*** Mixez 1 poignée de cassis surgelés, 1 poire épépinée, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 250 ml de jus de grenade et 1 cuillère à soupe de poudre d'açaï.
- ***Ma Thermos brûle-graisses.*** Versez directement dans votre Thermos une tasse d'eau chaude. Faites-y infuser 1 sachet de thé vert pendant 4 minutes. Retirez le sachet. Ajoutez dans la Thermos 3 cuillères à soupe de jus de citron et 1 cuillère à soupe de poudre d'açaï. Secouez bien. Buvez dans la matinée. Refaites-en une

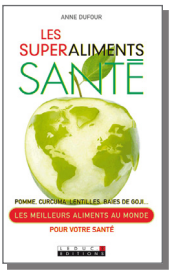
dans l'après-midi (c'est mieux que d'en préparer trop d'avance). Si l'acidité vous arrache une grimace, versez une larme de sirop d'érable dans la Thermos et secouez à nouveau.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En cure anti-âge : 1 cocktail drainant par jour pendant 3 semaines.
En cure minceur : 2 Thermos brûle-graisses par jour pendant 4 semaines.

ATTENTION AU PIÈGE !

Comme pour le goji, une folie frénétique s'est emparée du public (et donc des vendeurs aux dents longues) pour ce petit fruit sympathique mais pas non plus si incroyablement magique. Toujours est-il que les arnaques pullulent : méfiez-vous tout particulièrement des offres d'essai pour recevoir des gélules à base d'açaï, il y a des chances pour que : 1) elles ne contiennent pas un atome de fruit (ou alors qui ne date pas d'hier) et 2) vous soyez embarqué dans un envoi systématique, onéreux et régulier de produits que vous vouliez seulement tester au départ. Cela ne veut pas dire que tous les revendeurs sont malhonnêtes mais qu'il faut rester prudent, surtout quand on a affaire à ce type de produit dit « à forte valeur ajoutée », c'est-à-dire pour lesquels certaines personnes sont prêtes à payer des sommes folles. Ce n'est pas justifié : même si l'açaï fait partie des



Les superaliments santé

Anne Dufour

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s